

Bewegt durch den Sommer⁺

Achtsamkeit, Tanz und Gymnastik

Kurse mit drei Terminen, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

RH = Rheinfelderstrasse B = Belchenstrasse W = Waisenhausturnhalle A=Anderer Kursort

RH	Basel	Yoga	Mo	9.30 h	04.07.22
RH	Basel	Yoga	Mo	11.00 h	04.07.22
B	Basel	Shibashi – Qi – Gong – Meditation	Mo	10.00 h	04.07.22
RH	Basel	Yoga	Di	9.30 h	05.07.22
A	Liestal	Rückentraining	Do	9.00 h	07.07.22
RH	Basel	Pilates	Fr	10.00 h	08.07.22
RH	Basel	Let's Dance	Mo	16.30 h	11.07.22
B	Basel	Line Dance 11./13./15.7.	Mo/Mi/Fr	11.15 h	11.07.22
B	Basel	Line Dance Einsteiger 11./13./15.7.	Mo/Mi/Fr	12.15 h	11.07.22
A	Liestal	Pilates	Do	10.00 h	14.07.22
B	Basel	Yoga Basics 25./27./29.7	Mo/Mi/Fr	11.00 h	25.07.22
RH	Basel	Bewegter Rücken	Di	9.30 h	26.07.22
RH	Basel	Faszientraining	Di	10.30 h	26.07.22
RH	Basel	Fit/Beweglich	Di	11.30 h	26.07.22
A	Basel	Lateinamerikanische Tänze: Salsa, Bachata, Mambo 26./27./28.7., 1 ½ h	Di/Mi/Do	11.30 h	26.07.22
B	Basel	Barre Training	Mi	8.30 h	27.07.22
B	Basel	Rückentraining	Mi	9.30 h	27.07.22
RH	Basel	Yoga auf dem Stuhl	Mi	11.30 h	27.07.22
RH	Basel	Rückentraining	Fr	8.30 h	29.07.22
RH	Basel	Rückentraining	Fr	9.30 h	29.07.22
RH	Basel	Gleichgewichtstraining	Fr	10.30 h	29.07.22
RH	Basel	KraftFit	Fr	11.30 h	29.07.22
A	Basel	Nightclub Two Step – Paartanz 2./3./4.8., 1 ½ h	Di/Mi/Do	11.30 h	02.08.22
A	Basel	Latin Dance–Cumbia – Solo getanzt 9./10./11.8., 1 ½ h	Di/Mi/Do	11.30 h	09.08.22

Kosten CHF 16.– bis 24.– pro Lektion. Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

GymFit

Schützenmattpark, bei der roten runden Bank

A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	04.07.22
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	07.07.22
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	11.07.22
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	14.07.22
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	18.07.22
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	21.07.22
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	25.07.22
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	28.07.22
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	04.08.22
A	Basel	GymFit	Mo	09.00 h	08.08.22
A	Basel	GymFit	Do	09.00 h	11.08.22

Tänze aus aller Welt

Schulhausplatz Hämisgarten

A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	07.07.22
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	14.07.22
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	21.07.22
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	28.07.22
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	04.08.22
A	Bottmingen	Tänze aus aller Welt	Do	09.30 h	11.08.22

Kosten CHF 8.80 pro Lektion. Die Lektionen dauern in der Regel 60 Minuten.

Die Kurse «GymFit» im Schützenmattpark und «Tänze aus aller Welt» auf dem Schulhausplatz sind kostenlos für Teilnehmende von Quartals- und Semesterkursen 2022